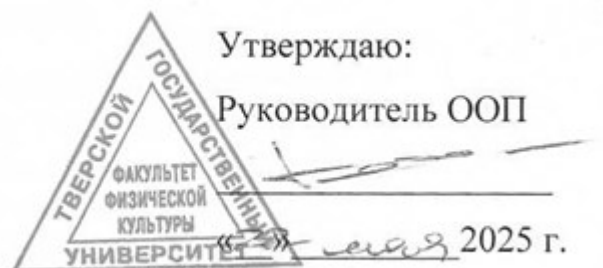


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сердитова Наталья Евгеньевна
Должность: проректор по образовательной деятельности
Дата подписания: 09.09.2025 18:17:58
Уникальный программный ключ:
6cb002877b2a1ea640fdebb0cc541e4e05322d13

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»



Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности

Направление подготовки /
49.03.01 физическая культура

Направленность (профиль)
физкультурное образование

Для студентов 4 курса очной и 5 курса заочной формы обучения

Составитель: *к.б.н., доц. Папин М.А.*

Тверь, 2025

1. Цель и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины - сформировать у студентов основы гигиенических знаний в области общей и спортивной гигиены, раскрыть современные представления, понятия, методы, актуальные проблемы в современной гигиенической науке. Подготовить учащихся к самостоятельной педагогической деятельности с использованием широкого спектра профилактических мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья в процессе занятий физической культурой и спортом.

Задачи освоения дисциплины:

- 1.изучить основные требования гигиены, санитарии, техники безопасности физкультурно-спортивной деятельности, способы оказания первой доврачебной помощи
2. овладеть методами анализа правил соблюдения санитарии, гигиены, техники безопасности физкультурно-спортивной деятельности
3. уметь обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

2. Место дисциплины в структуре ООП

Относится к дисциплинам обязательной части учебного плана бакалавра. Основывается на дисциплинах «анатомия человека», «физиология человека», «биохимия» является базой для формирования общепрофессиональных компетенций. Дисциплина необходима для выполнения научно-исследовательской работы студента. В качестве входного контроля используются результаты промежуточного контроля по указанным дисциплинам. Читается в 8 семестре на очной форме и в 9 семестре на заочной форме обучения.

3. Объем дисциплины: ____3____ зачетных единиц, ____108____

академических часов, **в том числе:**

контактная аудиторная работа: лекции _16_____ часов, практические занятия __32_____ часа, **самостоятельная работа:** __33_____ часа, в том числе контроль __27 часов_____.

Для заочной формы обучения

контактная аудиторная работа: лекции __6_____ часов, практические занятия __6_____ часов

самостоятельная работа: _87_____ часов, в том числе контроль _9_____.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	1.1. Планирует содержание тренировочных занятий на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом уровня подготовленности спортсменов, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий 1.2. использует при планировании занятий современные положения теории физической культуры и спорта, знания анатомо-физиологических и психологические особенности занимающихся, основы биомеханики 1.3. Выявляет наличие проблем и резервов повышения результативности тренировочного и соревновательного процессов и обосновывает вносимые корректировки содержания индивидуального плана спортивной подготовки
ОПК-7 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	7.1. обеспечивает в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм 7.2. Выявляет угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организывает безопасное пространство для занимающихся, оперативно реагирует на нештатные ситуации и применяет верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности 7.3. Оказывает первую помощь, использует

	<i>средства индивидуальной защиты</i>	<i>огнезащиты,</i>	<i>средства</i>
--	---	--------------------	-----------------

5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения

экзамен 8 семестр (очная форма); экзамен 9 семестр (заочная форма)

6. Язык преподавания русский.

II. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

1. для студентов очной формы обучения

Наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)			Самост. работа (час.)
		Лекции и	Практич. занятия		
Раздел (модуль) 1. Введение. Гигиена воздуха, воды, почвы. Хроногигиена. Гигиена питания. Питание спортсменов. Средства восстановления работоспособности.	47	8	14		25
Раздел (модуль) 2. Гигиеническое обеспечение занятий физической культурой и спортом. Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов. Личная гигиена спортсменов. Основы школьной гигиены. Гигиена физического воспитания в разных возрастных группах.	34	8	18		8

Итого	108	16	32	33+27 контроль
-------	-----	----	----	-------------------

2. Для студентов заочной формы обучения

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)		Самостоятельная работа (час.)
		Лекции	Практические занятия	
ИТОГО	108	6	6	87+9контроль

III. Образовательные технологии

Учебная программа – наименование разделов и тем	Вид занятия	Образовательные технологии
Раздел (модуль) 1. Введение. Гигиена воздуха, воды, почвы. Хроногигиена. Гигиена питания. Питание спортсменов. Средства восстановления работоспособности.	Лекция, практическое занятие	Лекция визуализации. Мультимедийная лекция. Дискуссионные технологии, круглый стол (обсуждение и анализ проведенных занятий)
Раздел (модуль) 2. Гигиеническое обеспечение занятий физической культурой и спортом. Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов. Личная гигиена спортсменов. Основы школьной гигиены. Гигиена физического воспитания в разных возрастных группах.	Лекция, практическое занятие	Лекция визуализации. Мультимедийная лекция. Дискуссионные технологии, круглый стол (обсуждение и анализ проведенных занятий)

IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации

Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

Пример контрольного теста

Контрольный тест представлен тремя частями. В части «А» необходимо ответить «да» или «нет» (1 балл за правильный ответ), в части «Б» - выбрать индексы соответствующих правильному ответу (2 балла за правильный ответ), в части «В» - дать ответ в соответствии с содержанием вопроса (каждый ответ оценивается в 3 балла).

А. На предложенные утверждения необходимо ответить «да» или «нет»

1. Гигиена изучает воздействие факторов среды и социальных условий на здоровье человека.
2. Предметом исследования гигиены является здоровье человека.
3. Школьная гигиена разрабатывает нормативные требования, обеспечивающие оптимальные условия для развития детей.
4. Санитария - комплекс мероприятий по мониторингу и надзору за выполнением гигиенических требований.
5. Хронобиология изучает воздействие сезонных изменений климата на организм человека в процессе его трудовой деятельности.

Б. Выберите один или несколько правильных вариантов

1. Соблюдение гигиенических требований к воздуху связано с: а) удовлетворением физиологических потребностей; б) его способностью растворять вещества; в) соблюдением личной гигиены; г) сохранением теплового баланса на плане
2. К непостоянным компонентам состава воздуха относят: а) кислород; б) оксиды серы; в) оксиды азота; г) углекислый газ.
3. При гигиенической оценке воздуха учитывают: а) влажность; б) бактериальную составляющую; в) высоту над уровнем моря; г) энергетическую ценность.
4. Величина атмосферного давления: а) изменяет химический состав воздуха, б) влияет на изменение артериального давления, в) меняет парциальное давление кислорода.
5. Повышение температуры воздуха приводит к: а) усилению потоотделения; б) сужению кровеносных сосудов кожи; в) усилению дыхательной функции; г) нарушению теплообмена.

В. Дайте развернутый ответ

1. Перечислите не менее 3 негативных последствий тренировки в жарком и сухом воздухе;

2. Перечислите основные мероприятия по сохранению чистоты воздуха.
3. Перечислите органолептические свойства воздуха (не менее 3-х).

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

1. Используя раздаточный материал провести гигиенический анализ расписания уроков. Необходимо построить график напряженности учебной нагрузки и дать развернутый анализ полученных результатов (5 баллов).

Раздаточный материал:

Расписание уроков – важная составляющая часть организации учебно-воспитательного процесса и от того насколько грамотно и рационально составлено расписание зависит сохранение работоспособности учащихся в течение учебного дня, а, следовательно, и эффективность процесса обучения. При гигиеническом анализе расписания уроков опираются на такие требования: соответствие напряженности предметов естественной динамике работоспособности учащихся (как суточной, так и недельной); четкое выполнение учебного плана и равномерное распределение учебных предметов по дням недели; наличие перерыва между основными занятиями и факультативами и др. Для оценки выполнения нормативных требований к расписанию используют так называемую «таблицу Сивкова» (1975), в которой в условных баллах оценена функционально-эмоциональная напряженность каждого учебного предмета (табл.1).

Таблица 1.Шкала напряженности предметов учебного плана образовательного учреждения.

Предмет	Балл	Предмет	Балл
Математика (алгебра и геометрия)	11	Биология	7
Иностранный язык	11	География	7
Информатика и ОБТ	11	Краеведение	7
Русский язык	10	Черчение	5
Литература	9	Физическая культура	5
История	8	Труд	4
Физика	10	ОБЖ	5
Химия	9	Музыка	1
		Изобразительное искусство	1

Кроме того, при анализе расписания урока учитывается расположение предметов в сетке расписания в соответствии с зонами работоспособности (табл.2)

Таблица 2.Зоны работоспособности

Дни недели	1	2	3	4	5	6	7	8
Понедельник	Н	У	У	У	Н	Н	Н	
Вторник	У	Б	Б	У	Н	Н	Н	
Среда	У	Б	Б	У	Н	Н	Н	
Четверг	У	У	У	Н	Н	Н	Н	
Пятница	Н	У	Б	У	Н	Н	Н	

Б – зона благоприятной работоспособности;
У – зона умеренной работоспособности;

Суббота	Н У Н ННННН
---------	-------------

Расписание уроков 8-х классов на понедельник.

	8 – а	8 - б	8 - в
1	Музыка	Русский язык	Алгебра
2	Русский язык	Алгебра	Музыка
3	Алгебра	Музыка	Русский язык
4	Черчение	Биология	История
5	Биология	Черчение	Физика

2. Задания по теме «Первая медицинская помощь» ОПК-7:

В результате аварии у пострадавшего мужчины 25 лет наблюдается сильное кровотечение в области бедра: кровь ярко-алого цвета, вытекает струей, жгута на месте аварии не оказалось. Каковы ваши действия до прибытия квалифицированной медицинской помощи.

Критерии оценивания задания: верно определено нарушение жизнедеятельности и правильно выбраны соответствующие процедуры – 3 балла; верно определено нарушение жизнедеятельности, но имеются незначительные ошибки в методике оказания помощи -2 балла; только определено нарушение жизнедеятельности – 1 балл.

V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

1) Рекомендуемая литература

Основная литература

1. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496688>
2. Миллер, Л.Л. Спортивная медицина : учебное пособие / Л.Л. Миллер ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - М. : Человек, 2015. - 185 с. : табл. - Библиогр.: с. 172-175. - ISBN 978-5-906131-47-8 ; То же [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461419>

Дополнительная литература

3. Гигиена физической культуры и спортивная медицина [Электронный ресурс]: лабораторный практикум. Учебно-методическое пособие /. — Электрон. текстовые данные. — М.: Московский городской педагогический университет, 2011. — 128 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/26464.html>

2) Программное обеспечение

Список ПО:

1. Google Chrome
2. Яндекс Браузер
3. Kaspersky Endpoint Security
4. Многофункциональный редактор ONLYOFFICE
5. ОС Linux Ubuntu

3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Электронно-библиотечные системы:
2. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - <http://biblioclub.ru>
3. ЭБС Юрайт» - <https://biblio-online.ru>
4. ЭБС «Лань» - <https://e.lanbook.com>
5. ЭБС «ИНФРА-М» - <http://znanium.com>
6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – <https://elibrary.ru>
Библиотека ТвГУ – <http://library.tversu.ru>

VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

Вопросы к экзамену

1. Предмет гигиены. Социальное значение гигиены. Методы исследования.
2. Краткая характеристика основных разделов гигиены.
3. История развития гигиены.
4. Гигиена режима дня. Гигиенические и физиологические обоснования компонентов режима дня в связи с суточной динамикой работоспособности.
5. Гигиена питания. Рациональный режим питания: основной обмен, энергозатраты и виды деятельности, калорийность питания для разных групп населения, суточное распределение пищевого рациона.
6. Гигиена питания. Гигиенические требования к продуктам питания и технологиям их переработки, органолептические свойства пищи, основные компоненты питания (белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, микроэлементы, витамины).
7. Гигиена питания. Питание спортсменов.
8. Гигиена спортивных сооружений. Типы спортивных сооружений, требования к озеленению; гигиенические требования к внутренней структуре спортивных сооружений.
9. Гигиенические требования к вентиляционному и температурному режиму

закрытых спортивных сооружений.

10. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию, синтетическим напольным покрытиям.

11. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений. Нормативы освещенности.

12. Гигиенические требования к цветовому оформлению внутренних помещений спортивных сооружений.

13. Средства восстановления работоспособности.

14. Гигиенические основы физического воспитания школьников.

15. Личная гигиена спортсмена. Рациональный суточный режим; гигиена спортивной одежды.

16. Личная гигиена спортсмена. Персональная гигиена: профилактика заболеваний кожи, опорно-двигательного аппарата, слуховых и зрительных анализаторов, гигиена сексуальных отношений.

17. Гигиенические требования при организации учебно-воспитательного процесса в школе: школьная мебель, окраска стен, освещенность, вентиляционный и температурный режимы.

18. Гигиенические требования при организации учебно-воспитательного процесса в школе: распорядок дня, расписание уроков, питание, двигательный режим, обязательные профилактические мероприятия.

19. Основные понятия хронобиологии и хроногигиены. Биоритмы. Циклы физической и умственной работоспособности.

20. Гигиена воздуха. Физические факторы воздушной среды: атмосферное давление, влажность, температура, их влияние на состояние здоровья. Состав атмосферы, постоянные и непостоянные компоненты воздуха. Физические свойства воздуха, органолептические свойства воздуха. Факторы загрязнения воздуха, ПДК для некоторых веществ.

21. Гигиена воды. Органолептические свойства воды. Физическое, химическое, биологическое загрязнение воды. Рациональное использование и охрана водных ресурсов.

22. Гигиена воды. Физические свойства воды, естественные свойства воды. Роль воды в жизни человека. Источники воды и водоснабжение. Способы очистки воды.

23. Климат и погодные условия, и учет в гигиенических мероприятиях. Акклиматизация.

24. Гигиена почвы. Состав и свойства почвы. Гигиеническое значение свойств почвы. Эпидемиологическое, токсикологическое и геохимическое значение почвы. Самоочищение почвы.

25. Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов.

VII. Материально-техническое обеспечение

мультимедиа

VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины

№п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего изменения
1.	IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации	ФОС, критерии оценки	Протокол каф. ТОФВ №8 от 25.05.2023
2.			